

VEGETARISCHER SPEISEPLAN



FRISCHE & TIEFGEKÜHLTE (SAISONALE) AUSGANGSPRODUKTE VERWENDEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHE 1

Menü 1

Rührei, Rahmspinat, BIO Kartoffeln
 Apfel

 Gemüsefrikadelle (Brokkoli, Blumenkohl), Kräutersoße, BIO Kartoffelpüree, Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing

Naturreis-Pfanne (Mais, Bohnen, Möhren)
 Kleiner Tomaten-Mozzarella-Salat

 Brokkoli-Cremesuppe, Roggenvollkornbrot
 Kleiner Tomaten-Mozzarella-Salat

Tomaten-Cremesuppe, Brot, Gemüsesticks (Gurke, Möhre), Kräuterfrischkäse-Dip
 Pflaume

 BIO Tortellini mit Champignonfüllung, Spinat-Käsesoße
 Pflaume

BIO-Spirelli, Gemüse-Ragout (Möhren, Lauch, Erbsen)
 Schokopudding

 Kichererbsen-Gemüse-Curry (Möhren, Erbsen, Paprika) Naturreis
 Schokopudding

Grießbrei, Zucker & Zimt
 Karottensalat mit Kürbiskernen

 Ofenkartoffel, Radieschen-Kräuter-Dip
 Karottensalat mit Kürbiskernen

WOCHE 2

Menü 1

Gefüllte Paprikaschote (Tomate, Fetakäse, Champignons), BIO Kartoffelpüree
 Banane, Vanillequark

 Vegane Bratwurst (Basis: Soja), Sauerkraut, BIO Kartoffelpüree
 Banane, Vanillequark

Möhrensuppe, Vollkornbrötchen
 Kiwi

 BIO Vollkornnudeln, Tomaten-Mozzarella-Soße, Gemüsesticks (Paprika rot & gelb, Kohlrabi)
 Kiwi

Mexikanischer Salat (Paprika, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Ei, Mandarine), Brot
 Vanillepudding

 Spiegelei, Mangold, BIO Kartoffeln
 Vanillepudding

Omlette mit Gemüsefüllung (Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Zwiebel)
 Tomatensalat

 BIO Nudel-Eintopf (Möhren, Erbsen) mit Eierstich
 Tomatensalat

Bulgur-Pfanne (Brokkoli, Möhren, Kichererbsen)
 Obstsalat mit Walnüssen

 BIO Rosmarin-Kartoffeln, Paprikagemüse, mariniertes Tofu
 Obstsalat mit Walnüssen

KARTOFFEL-PÜREE AUS FRISCHEN KARTOFFELN ZUBEREITEN

WASSER & UNGESÜßTER TEE SIND IMMER VERFÜGBAR

**FRUCHTMARK
(Z.B. APFEL)
ANSTATT
GEZUCKERTEM
FRUCHTMUS**



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHE 3

Menü 1

Blumenkohl-Käse-Bratling,
Rahmsoße, BIO Kartoffeln,
Blattsalat mit Kräuter-Joghurt-
Dressing

BIO Vollkorn-Spaghetti mit
Erbsenbolognese

Linsensuppe (Möhren, Sellerie,
Kartoffeln, Räuchertofu),
Vollkornbrot

Gnocchi, Spinat, Käsesoße

Minestrone (Nudeln, Tomaten,
Sellerie, Möhren, Zucchini)

Pfirsich

Chinakohlsalat mit
Sonnenblumenkernen

Naturjoghurt mit Fruchtmark

Gurkensalat

Joghurt-Quark-Mix natur,
Nektarine

Menü 2

Kohlroulade mit Waldpilz-Reis-
Füllung, Rahmsoße,
Paprikagemüse

Kürbis-Karotten-Cremesuppe,
Vollkornbrot

Spätzle mit Alblinsen in Kräuter-
Sahne-Soße

Eierkuchen, Apfelmark

Gebratener Blumenkohl, BIO
Kartoffelbrei, Sauce Hollandaise

Pfirsich

Chinakohlsalat mit
Sonnenblumenkernen

Naturjoghurt mit Fruchtmark

Gurkensalat

Joghurt-Quark-Mix natur,
Nektarine

WOCHE 4

Menü 1

Reis-Eintopf (Möhren, Erbsen,
Blumenkohl)

Chili sin Carne (Bohnen, Mais,
Tomaten), Naturreis

Semmelknödel, Champignon-
Rahmsoße, Gurkensalat

BIO Vollkornnudeln,
Tomatensoße, Reibekäse

Ei in Senfsoße, Bio-
Salzkartoffeln, Rote Bete,
Feldsalat mit Balsamicodressing

Früchte-Grießbrei

Karottensalat mit Kürbiskernen

Mandarine

Rotkohlsalat mit Sesam

Birne

Menü 2

Gemüse-BIO-Lasagne mit Soja
(Paprika, Mais, Tomaten)

Rote Linsen-Kokos-Suppe,
Vollkornbaguette

Vegetarisches Schnitzel, BIO
Kartoffeln, Spinat, Gurkensalat

Kartoffel-Frischkäsetasche,
Möhren-Erbsengemüse

Ofengemüse (Möhren, Kürbis,
Kartoffeln), Hummus,
Joghurtsoße

Früchte-Grießbrei

Karottensalat mit Kürbiskernen

Mandarine

Rotkohlsalat mit Sesam

Birne

**MIT
SALZ UND ZUCKER
SPARSAM
UMGEHEN**